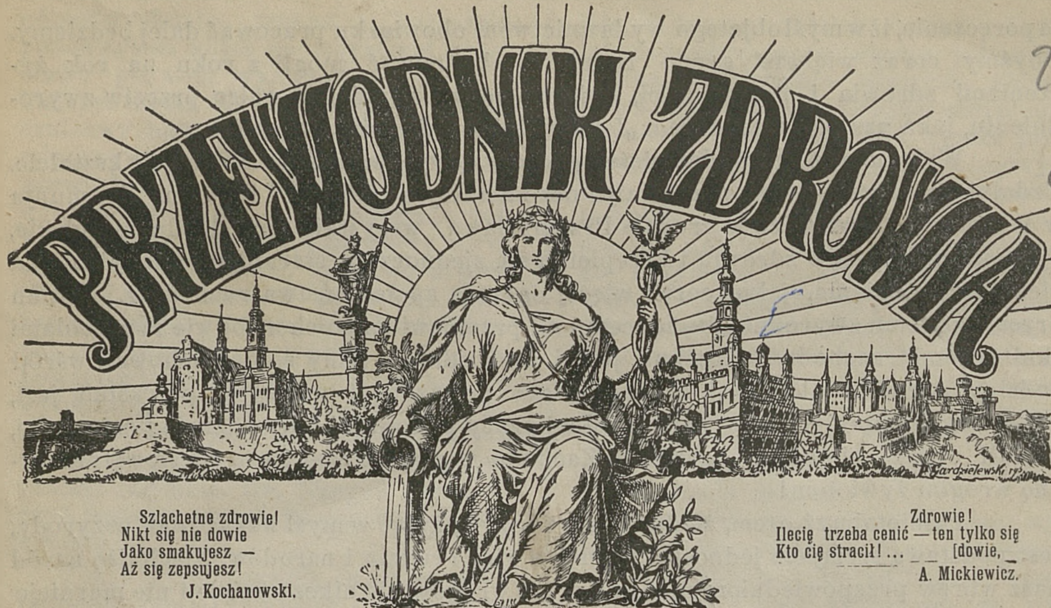
Rok VIII. Berlin, w styczniu 1902 r. Nr. 1.



Szlachetne zdrowie!
Nikt się nie dowie
Jako smakujesz —
Aż się zepsujesz!
J. Kochanowski.

Zdrowie!
Ileci trzeba cenić — ten tylko się
Kto cię stracił! ... [dowie,
A. Mickiewicz.

Miesięcznik poświęcony pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Przedpłata roczna wynosi z przesyłką w państwie niemieckiem **2,50 M.** — w austro-węgierskiem **3 korony** — w rosyjskiem **1 rub. 50 kop.** — w innych krajach europejskich i Ameryce **2,70 M.** W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1,25 M. — 1 kor. 50 hal.) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany pod Nr. t. 111. — Numer osobny 25 fen. **Prawdziwie ubodzy** odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocznie 50 fen. (60 hal.) w znaczkach pocztowych na opłatę przesyłki.

1902. | **Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski, Berlin Karlstr. 32.** | Styczeń.

Z nowym rokiem

w biegu czasów rozpoczynając nowy naszego wydawnictwa rocznik, zwracamy się starym zwyczajem do Czytelników i Przyjaciół naszych, składając im życzenia powszechne, lecz nie powszedniejące nigdy „zdrowia i pomyślności wszelkiej“.

A nie pospolite to, nie puste z naszej strony słowo, jakiem się staje częstokroć życzenie to w ustach ludzi składających je „z obowiązku“ i grzeczności, bez głębszej myśli. Bo wszakże „Przewodnik Zdrowia“ z obowiązku walczy przeciw wszystkiemu, co ujemnie działa na zdrowie jednostek, zaczem i społeczeństwa, z obowiązku wskazuje ciągle na wieczyste źródło zdrowia, przyrodę, i stara się odsłaniać i rozszerzać środki ukształtowania życia wedle jej wymagań, w czem podstawa zdrowia a więc i pomyślności.

Całe działanie nasze, wszelkie prace i wywody, to ciągły, czynny, troskliwy wedle sił i możności naszej, wyraz dbałości o zdrowie i pomyślność Czytelników naszych!

A więc, gdy rozpoczynając w imię Boże nowy rok istnienia, zwracamy się staropolskim zwyczajem do Czytelników z życzeniami noworocznemi, wiemy, że nie mogą ich poczytać i nie poczytają za płonne oznaki grzeczności „z obowiązku“, lecz za wyraz potwierdzenia niejako i ponowienia wobec Czytelników naszych zobowiązań,

za poręczenie, iż w myśl objętego wydawnictwem obowiązku pracować dalej będziemy. Obyśmy coraz większe grono rodaków obejmować mogli z roku na rok życzeniami zdrowia i pomyślności, opieranemi na świadomej walce przeciw zwyrodnieniu, jaka nas pod sztandarem „Przewodnika Zdrowia" gromadzi.

Widome naszego wydawnictwa godło w nowym przedstawia Wam się kształcie. Uzdolniony artysta-rodak przedstawił oczom naszym i Wawel, i kolumnę Zygmunta w Warszawie, i wietnicę w grodzie Przemysława, wszystkie trzy dzielnice polskie, zjednoczone myślą o zdrowiu i krzepieniu sił, zjednoczone staraniem o uchylenie od siebie zwyrodnienia, jakie coraz więcej ogarnia społeczeństwa zachodnie. Walka przeciwko temu zwyrodnieniu, idącemu od przetrawionego chorobliwie zboczeniami „kulturnemi" zachodu potrzebną jest i niezbędną, byśmy sobie zachowali wśród rodziny narodów słowiańskich stanowisko poważane i należyte, potrzebną jest, ażebyśmy, skupiając się w jednomyślnej pracy pokojowej i prawdziwie postępowej, zdołali oprzeć się napierającym od Zachodu na naród nasz i wogóle słowiańszczyznę wrogim żywiołom!

Pamiętajmyż o tem, że dbałość o zdrowie, żyjąc w myśl wskazówek przyrody, jest podstawą szczęścia jednostki każdej, a więc i rodzin i narodów. Niechajże naród nasz wbrew przepowiedniom nienawistnych wrogów nie nikczemnieje i nie marnieje lecz wzmaga się na zdrowiu ciała, tworząc sobie tem podstawę do pomyślnego walczenia o byt materjalny i do zapewnienia sobie zdrowia i krzepkości umysłowej.

Niechajże hasła „Przewodnika Zdrowia" rozbrzmiewają coraz donośniej we wszystkich ziemiach polskich, łącząc nas w jednomyślnem usiłowaniu. Wy Czytelnicy i przyjaciele nasi, ku temu nam dopomagajcie!

Wydawnictwo „Przewodnika Zdrowia".

Jak usuwać szybko różne cierpienia działaniem ręcznem.

(Ciąg dalszy z num. 11go 1901.)

Częstokroć niełatwo znaleść kość podjęzykową, szczególnie gdy szyja tłusta; mniej wprawni nieraz też wystającą chrząstkę krtani uważają mylnie za kość podjęzykową. Skoro jednak, macając ostróżnie, posuwamy palcami w górę po obu stronach przewodu oddechowego i krtani, pomyłkę taką popełnić trudno.

Fizjologiczny skutek podchwytu kości podjęzykowej polega na tem, że po pierwsze podnosi się pokrywka zamykająca szczelnie przewód oddechowy, a przez to powietrze wchodzi do płuc, zamiast, jak zwykle się dzieje przy pozwie wymiotowym, być połykanem; po drugie zaś wywołujemy rozciągnięcie nerwów głównych, żołądkowych i narządów trawienia (nervus vagus), zaczem następuje mechanicznym sposobem wzmocnienie opony żołądkowej.

W jakich razach stosować podchwyt kości podjęzykowej, wstrzymujący wymioty? Zważać trzeba, że pozew wymiotowy w wielu razach jest przyrodzoną dążnością leczniczą ustroju, chcącego pozbyć się szkodliwych lub w nadmiernej ilości wprowadzonych materyj. Jeśli więc ktoś przeładował sobie żołądek, bądź to napojami, bądź też potrawami, i uczuwa potem pozew wymiotowy, byłoby wprost przeciwnem przyrodzie, przytłumiać ten dobroczynny pozew stosowaniem podchwytu kości podjęzykowej. Jedynem działaniem, wskazanem w takim razie, jest raczej wetknięcie palca głęboko do szyi chorego, ażeby wzmocnić pozew i doprowadzić żołądek do możliwie szybkiego wypróżnienia. Tak samo ma się rzecz, jeżli ktoś spożył szkodliwe, zepsute potrawy, truciznę itp.

Niemniej liczba wypadków, w jakich z pożytkiem stosować się daje podchwyt kości podjęzykowej, jest dość znaczną. W ogólności rzec można, że właściwem jest stosowanie go, ilekroć chodzi o pozew wymiotowy, polegający na nerwowem podrażnieniu. W szcze-

gólności działać można z korzyścią podchwytem kości podjęzykowej przeciwko pozwom wymiotowym u osób histerycznych. Zważywszy, że układ czulcowy histeryków mniej jest wogóle odpornym, aniżeli osób zdrowych, że nerwy histeryków odzywają się wobec wrażeń drobnych, nie wywierających zgoła wpływu na układ nerwowy zdrowych, nie dziwić się, iż łatwo u nich pojawia się pozew wymiotowy. Jakiś zapach nieprzyjemny, widok nielubianej potrawy, nieraz wprost myśl o takowej—zdolne pozywać nerwowego do wymiotów. Wtedy to podchwyt kości podjęzykowej jest na miejscu, a powtarzany częściej zdoła nawet słabość usunąć zupełnie. Dr. Naegeli doświadczył tego ze swymi pacjentami kilkakrotnie.

Także wymiotowanie brzemiennych najlepiej powstrzymywać opisanem tu działaniem ręcznem, skoro ujawnia się bez przyczyn opisanych w rozprawie „Nerwowość oraz zwykłe choroby przewlekłe zwłaszcza u kobiet w małżeństwie“ str. 17, 18 i nast. Dotychczas mniemano prawie ogólnie, że przeciwko pozwom wymiotowym brzemiennych nie ma środka, że jest to nieodłączna od zmienionego stanu ustroju skłonność; to też rzadko tylko, gdy pozew wymiotowy stawał się ciągłym niemal i zagrażał wyczerpaniem sił, radzono się lekarza. Wówczas zaś pomoc polegała zwykle na podawaniu środków odurzających (narkotyków), przynoszących wprawdzie ulgę chwilową, lecz wywierających też, mianowicie przy częstszem używaniu, wpływ szkodliwy na układ czulcowy matki jako i na poczynające się życie noworodka. Dr. Naegeli wykazał swem doświadczeniem, że pozew wymiotowy u brzemiennych znika pod wpływem częstszych podchwytów kości podjęzykowej. Umiejętność tego podchwytu powinna rozszerzyć się ogólnie.

Doskonałe usługi oddaje też działanie to w dwóch chorobach czysto nerwowych, względnie nerwowo-histerycznych. Bywa, że zdaje się komuś, jakoby kłębek jakiś z żołądka wznosił się przewodem pokarmowym i opadał; można było przypuszczać, iż to dziwne uczucie powoduje wspomniany nerw główny żołądkowy (n. vagus); probował więc Dr. N. pokonywać je podchwytem kości podjęzykowej i . . . jak najlepsze widział skutki! Trzy- lub czterokrotne, a nieraz już dwukrotne powtórzenie stłumiało chorobliwe uczucie. — Drugie cierpienie nerwowe, jakie wyleczył tymże podchwytem, to „nerwowy zanik mowy“. Bywa, iż pozornie zdrowi i silni ludzie wskutek przestrachu jakiego, wzruszenia lub gniewu tracą zdolność głośnego mówienia — stan ten znika po kilku minutach lub po paru godzinach, ale może też trwać dni i tygodnie, a zdarza się, iż trwa miesiącami i latami nawet. Działano dotąd przeciwko niemu skutecznie zapomocą elektryczności i hypnozy; dr. Naegeli wykazał, że i prosty podchwyt kości podjęzykowej działa dobrze.

Nareszcie wspomnieć jeszcze wypada o korzyściach, jakie przynosi wykonywanie podchwytu tego w sztuce zębiarskiej u osób skłonnych do wymiotów przy najmniejszem podrażnieniu podniebienia miękkiego szczególnie podczas zdejmowania wycisku.

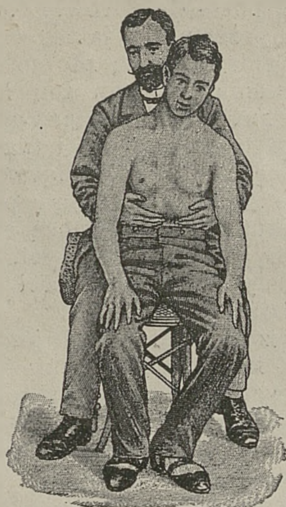
III. Rozciąganie skóry nabrzusznej.

Wiadoma, jak męczącemi dla chorych i dla lekarzy bywają bole żołądka, których szczyt zowiemy „kurczem żołądka“. Lekarze - alopaci wprawdzie radzą sobie z tem snadno: strzykawka morfiny — a chory ma spokój, i lekarz ma spokój!... Lecz cóż to za pomoc? Wystarcza dopóty, dopóki trwa skutek bezpośredni, odurzający, morfiny; potem zaś zjawiają się natychmiast bole! Pamiętni ukojenia, jakie im dała morfina, chorzy skłonni chwycić się tegoż środka ponownie, i po raz trzeci, czwarty i... dziesiąty, aż stają się nałogowymi morfinistami — wtedy to gotowi złorzeczyć lekarzowi, który im po raz pierwszy strzykawkę przepisał.

W lecznictwie przyrodnem istnieją środki opanowania bolów żołądkowych i usunięcia ich trwałego bez uciekania się do odurzających zastrzykiwań: są to okłady i natryski parowe na żołądek, uspakajające owinięcia tułowia *), jako też elektryzowanie miejscowe zapomocą prądu stałego. Dr. Naegeli zaś podał nam ponadto osobliwe a nader skuteczne działanie ręczne. Warto je poznać i rozpowszechnić, gdyż zaleca się prostotą wyko-

*) p. dziełko: „Sposoby i przepisy lecznictwa przyrodnego“.

nania. Dra N. na pomysł odnośny naprowadziło spostrzeżenie, iż osoby cierpiące na ból żołądka doznają ulgi, gdy uciskają żołądek pięścią, opierają się silnie o krawędź stołu, krzesła itp. Wykonuje się działanie tak (p. rys. 7):

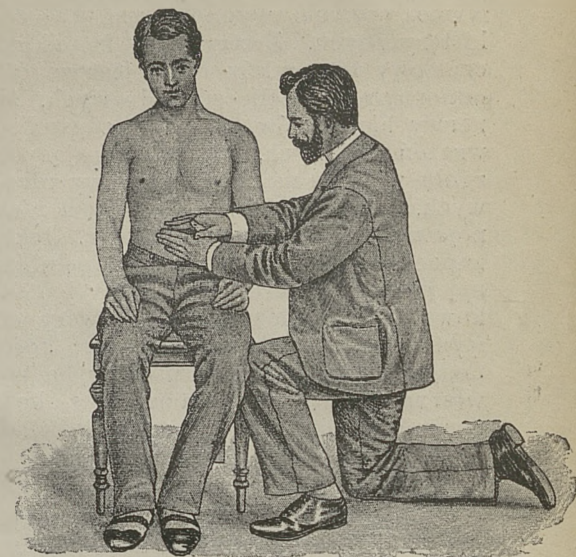


Rys. 7. **Rozciąganie skóry brzusznej.**

Stanąwszy za pacjentem obnażonym do pół ciała obejmuje się go obiema rękami tak, aby kończyny 4 dłuższych palców (nie paznokcie!) stykały się w dołku podpiersiowym i opierały o środek skóry nabrzusznej (powyżej pępka) i rozszerza się dołeczek naciskając silnie. Palce powinny się powoli usuwać w bok ku żebrom. Cała czynność trwać ma dobre dwie minuty, a więc dłużej niż poprzednio opisane zabiegi — potrzebna tu więc dosyć znaczna siła i wytrwałość.

Uważać trzeba, by działanie odbywało się ze spokojem i ażeby pojedyńcze palce nie drgały.

Skoro wykonujący działanie nie mocen przetrzymać rozprężenie przez 2 do 3 minut, niechaj powoli przestaje, odpocznie, a potem znowu rozciąga skórę, by działanie trwało ogółem czas przepisany. Częstokroć już w czasie działania ból ustępuje, nieraz też dopiero po skończeniu. W razie potrzeby, można działanie powtórzyć. Ulgę znaczną sprawia rozciąganie skóry nabrzusznej w różnego rodzaju bolach żołądka, bądź to pochodzących od wzdęcia, bądź z cierpień nerwowych. Skoro nie ma polepszenia od jednorazowego działania, można też zamiast powtórki użyć opisanego poniżej chwytu namiotowego, służącego zresztą i do usuwania dolegliwości pochodzących z cięższych chorób.



Chwyt namiotowy (Rys. 8).

stosować należy przy kurczach żołądka lub w razie cierpień połączonych z wielką drażliwością skóry; zależy to szczególnie od usposobienia chorych, z których niektórzy nie znoszą silnego przyłożenia palców przy rozciąganiu skóry nabrzusznej.

Pacjent niech stanie przy stole, gdzie się powinien oprzeć rękami silnie, albo usiąść, jak wskazuje rysunek. Klęka się potem, a złożywszy dłonie szczelnie i równo, opiera się je mocno o brzuch pacjenta — podczas gdy lewa ręka pozostaje nieruchomo opartą, posuwa się prawą z mocnym naciskiem ku prawej stronie, przyczem jednak wielkie palce pozostają oparte o siebie, powiększając tem nacisk. Gdy dłonie utworzyły ze skórą brzuszną rodzaj namiotka (p. rysunek), pozostawia je się w tem położeniu przez 2 do 3 minut, i powoli następnie odejmuje.

Kurcze żołądka nikną zwykle po jednokrotnem działaniu. Dr. N. zauważył, że nawet przy cierpieniach pochodzących z ciężkich organicznych chorób, owrzodzeń żołądka lub nawet raka żołądkowego, następowała co najmniej ulga.

IV. Chwyty przeciwkrztuścowe.

Straszliwą chorobą jest krztusiec; kto miał sposobność poznać męczącą tę chorobę choćby tylko u drugich, zauważył, jak wielkiem cierpieniem są po-

wtarzające się często napady okropnego kaszlu nietylko dla samych chorych, ale i dla całego otoczenia.

Dr. N. podaje sposób ręczny na usunięcie prawie natychmiastowe napadów krztuśca; częstsze zaś stosowanie tego działania ukraca przebieg choroby. Oto wykonanie (p. ryciny):

Staje się lub klęka z przodu tuż przed dzieckiem, chwyta silnie palcami wskazującym i średnim górną część odnogi szczękowej pod uchem, kikcie zaś (duże palce) opiera się o podbródek i popycha się potem, ciągnąc i naciskając silnie, lecz ostrożnie, dolną szczękę na dół ku przodowi. (Rys. 9.) Skoro dziecko ma usta



Rys. 9. **Chwyt przeciwkrztuścowy z przodu.**

rozchylone, jak zawsze w czasie napadu, wkłada się zaraz duży palec prawej ręki do ust poza dolnemi kiełkami, resztą palców chwyta się z dołu podbródek i ciągnie potem szczękę spodnią ku przodowi na dół. Drugą ręką, opartą o czoło odchyla się głowę ile potrzeba w tył. (Rys. 10.) Oczywiście nie należy uciskać zębów; nacisk ma działać jedynie na szczękę. Chwyt drugi zalecać szczególnie trzeba z powodu większej prostoty wykonania.

Usuwanie krztuśca za pomocą tego chwytu odbywa się przez to, że stan kurczowy mięśni szyi mechanicznym sposobem ulega rozprężeniu, a dalej, że przy podnoszeniu krtani i kości podjęzykowej, co następuje przez rozwieranie szczęki, otwiera się zakrywka krtani (zakrywadełko=epiglottis) i rozprężają pasma głosowe.



Rys. 10. **Chwyt przeciwkrztuścowy z przodu oraz założenie palca w usta.**

Trzeci sposób działania przeciw krztuścowi jest chwyt z tyłu (rys. 11).



Rys. 11. **Chwyt przeciwkrztuścowy z tyłu.**

Stojąc za chorym, kładzie się oba kikcie (duże palce) tuż ponad skrętem szczęki przed uchem, opiera palce średni i wskazujący o podbródek i spycha potem szczękę w dół ku przodowi. Skoro szczęka rozwarta, każe się dziecku wciągać głęboko powietrze; jeśli mu się to uda, to i napad na ten raz usunięty.

Słusznie mówi Dr. N., że chwyty przeciwkrztuścowe są tak proste i łatwe, że każda matka lub niańka, a nawet starsze rodzeństwo wobec mniejszych dzieci bez trudu wykonać

je mogą. Bolu lub niedolegliwości żadnej chore dziecko przez stosowanie tego sposobu ręcznego nie odczuwa; skoro więc dziecko raz doznało przezeń ulgi, chętnie podda się działaniu później. Z dziećmi kapryśnemi, niespokojnemi wykonać oczywiście tego działania nie można; zważać trzeba, że dzieci podejrzliwe, zanim poznają dobroczynne działanie tego sposobu, najprędzej dadzą się namówić do spokojnego zachowania się, gdy ojciec lub matka, a nie obce osoby, lekarz itp., zabierać się będą do chwytów. Powinni więc rodzice, dbając o dobro dzieci, w razie panowania krztuśca na wszelki przypadek ćwiczyć się naprzód w wykonaniu chwytów, iżby dzieciom w razie choroby mogli sami służyć prędką a skuteczną pomocą. Skutecznemi są te chwyty zawsze; niedostateczne skutki zachodzą jedynie wtedy, gdy dzieci są niespokojne, rzucają się itd. Bardzo dużo rodzin potwierdziło, iż twierdzenia dra N. są słuszne. Prof. Hagenbach-Burckhardt z Bazylei poświadczył, iż w klinice dziecięcej doskonałe zauważył skutki chwytów przeciwkrztuścowych.

Pamiętajcie więc rodzice, że przeciw chorobie będącej tak straszliwym wrogiem waszych dzieci, macie do dogodną a pewną broń — w ręku!

IV. Rozciąganie skóry autireumatyczne stosuje się przy wszelkiego rodzaju bolach gośccowych, i podobnych. Przy rwie kulszowej (ischias) niknie ból najlepiej od prostopadłego rozciągania, w innych razach przy reumatyzmach itp., od równoległego. Pacjent zwykle sam odczuwa, jakie rozciąganie sprawia mu ulgę, niewłaściwe więc naciąganie nie szkodzi, bo może zaraz odpowiednie. Częstokroć, jak n. p. przy bolach piersi u kobiet, trzeba rozciągać skórę i prostopadle i wzdłuż. Przy bolach w męskim członku należy ją rozciągać tylko wpoprzek, ale tak u góry jak i u dołu. Skoro chodzi o części ciała, których nie można objąć palcami, lub o bolące miejsca tułowia, opiera się końce czterech palców, odwróciwszy grzebiety rąk ku sobie, powyżej lub poniżej bolącego miejsca, naciska się nasamprzód silnie w dół a potem ciągnie mocno w przeciwną stronę.

Na działania takie wystarczy ruch do półtorej minuty czasu.

(Dokończenie nastąpi.)

O zaparciach i leczeniu ich.

Podstawą zdrowia jest prawidłowa przemiana materji w ustroju naszym. Wszystko więc, co ją popiera, jest zdrowem, wszystko, co jej przeszkadza, jest niezdrowem. A przeszkadzają nietylko bezpośrednio działające przyczyny, jak niewłaściwe odżywianie się, oddychanie zepsutem powietrzem, nieczystość skóry, lecz i powody pośrednie, polegające na stosowaniu ostrych środków do usuwania bolów różnych i dolegliwości, środków czyniących zadość chwilowej potrzebie i sprawiających miejscową lub czasową ulgę, lecz osłabiających skądinąd ustrój, a przez to pogarszających przemianę w nim materji. Zasadniczem znamieniem lecznictwa przyrodnego jest właśnie wypośrodkowywanie, badanie i zalecanie przy wszelkich stanach chorobliwych takich działań, które nie obliczone na doraźne przytłumianie objawów choroby, bez względu na to, czy ustrój przytem nie osłabnie na później, lecz na wzmacnianie ustroju ogólne, ażeby i w danym wypadku poradził sobie z chorobą, i na później był przeciwko zaburzeniom ubezpieczony.

Do najpospolitszych cierpień, wobec których postępuje się wedle przestarzałych sposobów leczenia nieoględnie, stosując środki doraźne tłumiące objawy choroby, ale przytem osłabiające ustrój, należą zaparcia stolca.

Jest to cierpienie rozpowszechnione wśród ludzi wszystkich stanów i wszelkiego wieku, a rozpowszechnione też są środki doraźne przeciwko niemu. Jeden radzi sobie olejkiem rącznikowym (rycynusowym), drugi naparem liści senesowych, „rumbarbarum“, inni jeszcze pigułkami, „gorżkiemi solami“ lub wodami rozmaitemi, itp. Używając takich środków, nieraz probując kilku, zanim natkną się na najodpowiedniejszy swej przyrodzie, sądzą chorzy zwykle, że zadość uczynili obowiązkom dbałości o zdrowie; po uwolnieniu się przejściowem od zaparcia nie troszczą się o wzmacnianie narządów trawienia, ażeby na przyszłość zapewnić sobie prawidłowość trawienia i wypróżniania. I tem łatwiej powraca w takich razach zaparcie stolca, ponieważ uwolnienie nastąpiło skutkiem silnego podrażnienia kiszek środkiem doraźnym; podrażnienie to wywołuje odpór, na-

stępuje większe niż przedtem osłabienie czułości i sprawności kiszek, zaczem znowu gorszy jeszcze stan zapieczenia. Przeciwko środkom rozwalniającym słusznie pisze m. i. prof. Struempell: „Środki rozwalniające, brane przez większość chorych często już bez pożądanego skutku, nie dają zwykle żadnego pożytku. Owszem, należy prawie zawsze używania środków rozwalniających zakazywać chorym zupełnie“.

Na pogląd taki pisze się lecznictwo przyrodne zupełnie. I wyciąga odpowiednie wnioski. Chodzi o to, ażeby ruch kiszek, t. zw. ruch robaczkowy, był dość wydatnym zawsze, iżby nie następowało zaparcie stolca. Potrzeba ku temu przedewszystkiem utrzymywać całe ciało w dostatecznej ruchliwości. Ażeby zaś powiększyć w danym wypadku choroby sprawność kiszek, trzeba działać na części ciała przyległe, na mięśnie brzuszne. Mięśnie te, poruszone, podziałają pobudzająco na kiszki, nie drażniąc ich przecież w sposób ostry, jak sole i pigułki rozmaite. Najlepszym tedy środkiem na zaparcie stolca jest mięsienie podbrzusza. Wykonywać je należy umiejętnie. Nie każdy więc stosować je może. Ale każdy używać może innych skutecznych działań przyrodnych: pobudzającego okładu na brzuch, natrysku przemiennego na brzuch, i wzmacniającej kąpieli nasiadowej *), umyślnie głębokiego oddychania przy ściąganiu i wypinaniu brzucha, jako też rozmaitych ruchów pobudzających mięśnie brzuszne.

Pozbywszy się zaparcia takiemi środkami, które zarazem wzmacniają sprawność kiszek na później, należy przecież dalej jeszcze zachowywać przezorność i popierać odzyskaną sprawność. W tym celu zaleca się wypijanie rano naczczo kilku łyków wody lub zjadanie przed spoczynkiem paru jabłek. W razach lekkiego zaparcia stolca środki te wystarczają już nawet częstokroć do usunięcia. Osoby zaś, które cierpiały częściej i dłużej na zaparcie, niechaj i po ulepszeniu stanu nie omieszkają jednym z podobnych środków pobudzających popierać sprawności kiszek. Zaliczyć też można do tych środków: mierne zapijanie maślanki lub kwaśnego mleka, spożywanie fig, gotowanych śliwek suszonych, chleba razowego, miodu.

Z drugiej strony unikać trzeba przy skłonności do zaparcia wszelkich potraw, powstrzymujących ruchliwość kiszek, przedewszystkiem: kakao, wina czerwonego, czarnych jagód. Także mleko działa w ten sposób u osób, do zaparcia skłonnych; przeciwnie, u skłonnych do rozwolnień przyśpiesza je. Mleko więc pijać mogą bez szkody tylko ludzie, u których sprawność kiszek nie ulegała nigdy przez dłuższy czas zaburzeniom. O tem pamiętać należy.

Po za tem zaś: dbać o dostateczną ruchliwość całego ciała; gdy się ma zajęcie przy stoliku, zajęcie wymagającego przesiadywania na jednem miejscu, nie żałować sobie, po ukończeniu pracy, czasu na przechadzkę, na pobieganie, na branie udziału w ćwiczeniach gimnastycznych, itp. Choć nie można przez ten czas zarabiać, opłaci się przecież czas tak zużyty, bo zabezpiecza nas od popadnięcia w stan chorobowy, jaki pociąga przecież za sobą zawsze dotkliwe umniejszenie zdolności zarobkowania.

Zaparcie stolca jest cierpieniem bardzo szkodliwem w skutkach dla ustroju, skoro się często ponawia i wzmaga. Bole głowy, przygnębienie umysłu, drażliwość niepomierna, wszystko to występuje z czasem coraz usilniej, męczy chorego i czyni niezdolnym do pracy i do swobodnego życia. Krwawice (hemoroidy) i różne inne cierpienia w ścisłym są związku z brakiem sprawności kiszek. Ale i na mózg oddziałowuje z czasem zapieranie się stolca, podobnie jak choroby mózgowe działają szkodliwie na narządy trawienia. Z przejściowych drażliwości i przygnębień umysłu wyradzają się niejednokrotnie ostre choroby umysłowe.

Skłonność do zapierania się stolca jest poniekąd dziedziczną. Rodzice mający tę chorobliwą skłonność przekazują ją dzieciom; tacy więc rodzice szczególnie uważać powinni przy chowaniu potomstwa, ażeby skłonność owa nie wybujała: nie dawać dzieciom tłustego, obfitego pożywienia. Często po przewlekłem rozwolnieniu następuje jako skutek osłabienia kiszek silne zaparcie. U kobiet nieraz powodem za-

*) Patrz książeczkę: „Sposoby i przepisy lecznictwa przyrodnego“. Cena 30 fen.

parcia stolca są zboczenia w układzie macicy; skoro lekarz to wypośrodkuje, a usunie się zboczenie, usunięto tem samem przyczynę zapierania się kału w drodze odchodowej. U mężczyzn nieraz nabyte skądinąd nerwowe przedraźnienie osłabia sprawność kiszek, co potem znowu pomnaża nerwowość ogólną. W takich razach, po usunięciu chwilowem cierpienia przez działanie na mięśnie brzuszne, trzeba tem staranniej dbać o zasadnicze wzmacnianie ustroju całego, ażeby mógł przezwyciężyć osłabienie układu czulcowego.

W żadnym razie, jak widzimy, nie trzeba lekceważyć zaparcia stolca, i nie zadowalać się doraźnem usunięciem, szczególnie nie za pomocą środków ostrych, lecz przeciwdziałać stale przyczynom stałym choroby, wzmacniać umiejętnie sprawność kiszek, jak i sprawność całego ustroju.

J.(ohannes) Guttzeit.

(Wspomnienie pośmiertne).

Z Detmoldu nadeszła w grudniu ubiegłego roku wiadomość o nagłym zgonie J. Guttzeita, słynnego szermierza haseł powrotu do przyrody i kaznodzieji przyrodnego sposobu życia. Guttzeit był jednym z najdziwniejszych ludzi — najdziwaczniejszych, mówiło wielu, jacy wystąpili pod koniec płodnego w sprzeczności wieku 19. na widownię życia społecznego w Niemczech. Był idealistą, jak Egidy, i podobnie jak on, z pruskiego porucznika stał się głosicielem miłości braterskiej wśród ludzi, szerzycielem zasad prawdziwie obyczajowej kultury, opartej na życiu w myśl zasad i wskazówek przyrody. G. walczyć przytem musiał nietylko przeciw tradycyjnym przesądom w otaczającem go społeczeństwie, lecz także przeciwko gnębiącym go we własnym ustroju chorobliwym dążnościom i skłonnościom, otrzymanym widocznie jako nieszczęsny spadek rodziny. G. był fetyszystą *) pod względem płciowym, i to fet. do obuwia. Opierał się całą siłą przeciw popędom niezgodnym z poczuciem przyrodzonem, które za wytyczną człowieka uważał i czcił jako podstawę zdrowego rozwoju i zadatek szczęścia jednostek i społeczeństw. Opierał się — pragnąc i przykładem dobrym służyć. I w ciągłej tej walce szukał ukojenia dla bolu nad samym sobą — a zarazem popierał wszelkie dążenia zwolenników przyrodnego sposobu życia. Jako człowiek myślący, rozbierający krytycznie wszystko, nigdy na ślepo nie trzymał się szczegółów — stąd to n. p. przez pewien czas zwalczał bezwzględny jarski sposób odżywiania, nie będąc przekonany o koniecznej jego potrzebie. Co popierał, to z przeświadczenia i z przekonania, nigdy dlatego, że inni uważali to za część „programu".

W obcowaniu z ludźmi miły, szczery, wyrozumiały — dla siebie i słabostek swoich surowy, zasługiwał na los lepszy, aniżeli mu go życie zgotowało.

„Przew. Zdrowia" traci w nim szczerego przyjaciela, który cieszył się zawsze, że w narodzie polskim zwyrodnienie jeszcze się stosunkowo nie bardzo rozkrzewiło, a że przeciwko istniejącemu coraz więcej zjawia się szermierzy. Los nieszczęsny społeczeństwa polskiego bardzo go obchodził. Na krótko przed śmiercią jeszcze nadesłał — było to po zajściach wrzesińskich — wierszyk niemiecki do układnika pisma naszego, opiewający dosłownie w przekładzie:

„Trzej silni, uzbrojeni mężowie
Napadli bezbronne dzieciątko.
Pytasz mnie, kto-zacz ci surowi,
Ci tchórze bezecni?
Powstrzymaj, przyjacielu, twe słowa!
Ów czyn bohaterski
To „rozwiązanie kwestji polskiej" —
Więc wołaj odważnie hura!

W oryginale:

Drei starke, bewaffnete Männer
Überfielen ein wehrloses Kind.
Du fragst mich, wer denn die rohen,
Die feigen und ehrlosen sind?
O zügele, Freund, deine Worte!
Die Heldenthat, welche geschah,
Ist die „Lösung der polnischen Frage" —
Drum rufe nur tapfer hurrah!

Dodał, że możemy to przetłomaczyć i ogłosić. Spełniamy chętnie życzenie zmarłego, aby okazać, jak szlachetnie pod każdym względem czuł i myślał, jak wszelkie gwałty przeciwko przyrodzonym prawom były mu wstrętne.

---

*) O fetyszyzmie przy sposobności w dziełku „Życie płciowe" pomówimy.

Czcionkami S. Buszczyńskiego w Toruniu.